



УДК 159.9.0

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1236-1244](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1236-1244)

Алексієнко Вікторія Ігорівна практичний психолог, спеціаліст, коуч ICF, бізнес-тренер ICBT, засновниця проєкту «Keys to yourself», власниця Alekseenko Company inc. Los Angeles, California, USA, <https://orcid.org/0009-0005-4579-9631>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОНЛАЙН КОНСУЛЬТУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР

Анотація. У статті розглянуто особливості психологічного онлайн-консультування із застосуванням метафоричних асоціативних карт (МАК) та трансформаційних ігор. Визначено значення цих методів як ефективних візуально-асоціативних інструментів, що сприяють глибшому самопізнанню клієнта, підвищенню усвідомленості та розвитку емоційного інтелекту. Описано механізми роботи метафоричних асоціативних карт (МАК) і трансформаційних ігор, їхню роль у розкритті несвідомих процесів, а також можливість обходу раціонального опору під час консультування.

Окреслено вплив цифрових технологій на інтеграцію асоціативних технік у дистанційне консультування. Проаналізовано роль спеціалізованих платформ, зокрема «Keys to Yourself», у підтримці рапорту між психологом і клієнтом, що є критичним фактором ефективної терапії. Вказано на можливості цифрових середовищ для збереження інтерактивності роботи, що дозволяє клієнту не лише спостерігати за процесом, але й активно брати участь у ньому. Особливу увагу приділено текстовим картам як важливому елементу візуально-асоціативного підходу, що сприяє рефлексії, глибокому самодослідженню та більш усвідомленому аналізу власних емоційних реакцій в онлайн-форматі.

Зазначено переваги та обмеження використання МАК і трансформаційних ігор у дистанційній роботі. Визначено основні способи їх адаптації до цифрового простору через інтерактивні платформи, віртуальні інструменти та коучингові техніки. Розглянуто перспективи подальшого розвитку онлайн-консультування шляхом інтеграції ігрових механік та мультимедійних елементів у психологічну практику.

Також, розглянуто перспективи використання метафоричних асоціативних карт та трансформаційних ігор в онлайн-консультуванні як інструментів, що відкривають нові можливості для взаємодії з клієнтом. Визначено, що ці



методи сприяють глибшому розкриттю несвідомих процесів, підвищують залученість завдяки інтерактивній взаємодії та допомагають знаходити глибинні рішення. Інтеграція візуально-асоціативних технік у цифрові платформи дозволяє зробити психологічну допомогу більш доступною, гнучкою та адаптивною до індивідуальних потреб клієнта.

Ключові слова : психологічне консультування, онлайн-консультування, метафоричні асоціативні карти, трансформаційні ігри, ігрові техніки.

Алексієнко Вікторія Ігорівна практичний психолог, спеціаліст, коуч ICF, бізнес-тренер ICBT, засновниця проєкту «Keys to yourself», власниця Alekseenko Company inc. Los Angeles, California, USA, <https://orcid.org/0009-0005-4579-9631>

FEATURES OF ONLINE PSYCHOLOGICAL CONSULTATION USING METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS AND TRANSFORMATION GAMES

Abstract. The article examines the features of online psychological counseling using metaphorical associative maps (MAK) and transformational games. The significance of these methods as effective visual-associative tools that contribute to deeper self-knowledge of the client, increased awareness and development of emotional intelligence is determined. The mechanisms of operation of metaphorical associative maps (MAM) and transformational games are described, their role in revealing unconscious processes, as well as the possibility of bypassing rational resistance during counseling. The impact of digital technologies on the integration of associative techniques into distance counseling is outlined. The role of specialized platforms, in particular Keys to Yourself, in maintaining rapport between the psychologist and the client, which is a critical factor in effective therapy, is analyzed. The possibilities of digital environments for maintaining interactivity of work are indicated, which allows the client not only to observe the process, but also to actively participate in it. Special attention is paid to text maps as an important element of the visual-associative approach, which promotes reflection, deep self-exploration and a more conscious analysis of one's own emotional reactions in an online format.

The advantages and limitations of using MAM and transformational games in remote work are indicated. The main ways of their adaptation to the digital space through interactive platforms, virtual tools and coaching techniques are determined. The prospects for the further development of online counseling by integrating game mechanics and multimedia elements into psychological practice are considered.



Also, the prospects for using metaphorical associative maps and transformational games in online counseling as tools that open up new opportunities for interaction with the client are considered. It is determined that these methods contribute to a deeper disclosure of unconscious processes, increase involvement through interactive interaction and help find deep solutions. The integration of visual-associative techniques into digital platforms makes psychological assistance more accessible, flexible, and adaptable to the individual needs of the client.

Keywords: psychological counseling, online counseling, metaphorical associative maps, transformational games, game techniques.

Постановка проблеми. Сучасні технології докорінно змінюють підходи до психологічного консультування, надаючи нові можливості для взаємодії між спеціалістом і клієнтом. Перехід до онлайн-формату сприяє розширенню доступу до психологічної допомоги, усуваючи географічні бар'єри та забезпечуючи гнучкість комунікації. Дистанційне консультування, однак, має свої виклики, головним із яких є необхідність підтримки якісного рапорту між психологом і клієнтом. У традиційному форматі цей зв'язок встановлюється завдяки безпосередньому контакту, невербальним сигналам та спільній роботі з проєктивними матеріалами. В онлайн-середовищі ж ризик зниження емоційної залученості клієнта та поверхневого опрацювання запитів значно зростає.

Одним із перспективних рішень цієї проблеми є використання інтерактивних методів, зокрема метафоричних асоціативних карт (МАК) і трансформаційних ігор. Ці інструменти дозволяють активувати асоціативне мислення, сприяють глибшому усвідомленню клієнтом своїх внутрішніх станів і допомагають долати раціональний опір під час роботи з несвідомими процесами. Завдяки проєктивній природі метафоричних асоціативних карт (МАК) і гейміфікованому підходу трансформаційних ігор, клієнт отримує можливість самостійно інтерпретувати образи та символи, що значно підвищує ефективність консультування.

Розвиток спеціалізованих онлайн-платформ, таких як «Keys to Yourself», відкриває додаткові можливості для інтеграції візуально-асоціативних технік у дистанційну психологічну практику. Інтерактивні середовища дозволяють зберегти ефект занурення, підтримувати динаміку сесії та створювати безпечний простір для роботи клієнта з особистими сенсами. Враховуючи зазначене, актуальним є дослідження методів адаптації метафоричних карт і трансформаційних ігор до цифрового формату, а також оцінка їхньої ефективності у підтримці рапорту та глибини психотерапевтичної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості психологічного онлайн-консультування за допомогою метафоричних асоціативних карт та



трансформаційних ігор є предметом досліджень в Україні та закордоном, проте в обох випадках — на опосередкованому науково-дискурсному рівні. Нижче зазначені дослідники, котрі розглядали дане питання у власних працях.

В Україні питанню психологічного онлайн-консультування за допомогою метафоричних асоціативних карт та трансформаційних ігор приділяли увагу такі науковці, як О. Петяк, М. Бриль, О. Сафін, Н. Мілорадова, Т. Вілюжаніна. Зазначені дослідження, насамперед, оперують такими поняттями, як «метафоричні асоціативні карти», «трансформаційні ігри», «психологічна допомога» у розрізі стандартного (класичного) консультування та надання кваліфікованого психологічного супроводу. В свою чергу, у роботі Т. Вілюжаніної «Особливості психологічного консультування в Інтернеті» якраз-таки аналізується та повною мірою розкривається питання надання психологічної допомоги клієнтам в режимі «онлайн».

На відміну від вітчизняних наукових напрацювань у галузі психологічного онлайн-консультування за допомогою метафоричних асоціативних карт та трансформаційних ігор, аналіз даного питання в іноземній дослідницькій царині є більшою мірою комплексним. Звертаємо увагу як на стандартизовані «класичні» дослідження даного питання від К. Р. Роджерса (1957 р.), К. Юнга (1964 р.), Е. Бордіна (1979 р.), Дж. Лакоффа та М. Джонсона (1980 р.), так і сучасні праці Дж. МакГонігал (2011 р.), Д. Руш (2020 р.) та Е. Фелпза (2020 р.), А. Лейтона, Г. Вейнберга та А. Ролніка (2022 р.) тощо. Предметом їхнього огляду були як узагальнені питання психологічного консультування загалом, так і питання і аспекти надання психологічної допомоги пацієнтам в режимі «онлайн» за допомогою метафоричних асоціативних карт та трансформаційних ігор.

Мета статті полягає у аналізі та комплексному науковому огляді особливостей психологічного онлайн-консультування із застосуванням метафоричних асоціативних карт (МАК) та трансформаційних ігор.

Виклад основного матеріалу. Метафоричні асоціативні карти (МАК) та трансформаційні ігри є ефективними психологічними інструментами, що базуються на проєктивних методиках. Їхнє використання дозволяє клієнту виражати внутрішні переживання через символіку, асоціації та образи, що значно полегшує роботу з несвідомими процесами. Теоретичне підґрунтя цього підходу закладене у праці К. Г. Юнга, який у дослідженні «Людина та її символи» від 1964 р. наголошував на важливості архетипів і колективного несвідомого у формуванні психіки людини [1]. Метафоричні образи, що використовуються в асоціативних картах та іграх, сприяють доступу до цих глибинних структур, активуючи інтуїтивне сприйняття та внутрішній діалог.

Подальші дослідження в царині когнітивної лінгвістики підтвердили, що метафори є фундаментальним способом осмислення світу. Дж. Лакофф і



М. Джонсон у своїй концепції «Метафори, якими ми живемо» (1980 р.) стверджують, що символічні структури безпосередньо впливають на нашу свідомість, формуючи сприйняття реальності [2]. Вищезазначеним, власне, пояснюється роль МАК та трансформаційних ігор у психологічному консультуванні з позиції того, що останні можуть бути використані для допомоги візуалізації своїх переживання та пошуку методології їхнього розуміння та подальшого осмислення клієнтом, що звернувся по психологічну допомогу.

Застосування ігрових методик у психологічній практиці, що активно розвивається у XXI ст., також підтверджує ефективність інтерактивного підходу до самопізнання. Так, наприклад, у 2011 р. Дж. Макгонігал дослідила вплив гейміфікації на емоційний стан людини та її здатність знаходити рішення у складних ситуаціях [3]. Із опрацьованих нею матеріалів на дану тематику можна зробити проміжний висновок, що трансформаційні ігри як структуровані сценарії моделюють певні життєві ситуації, надаючи клієнтові змогу прожити символічний досвід у безпечному середовищі з метою сприяння його емоційному усвідомленню та якісним особистісним змінам як наслідок.

Із активацією різних когнітивних процесів також корелює робота з проєктивними техніками. Дослідження Л. Барретт і Е. Сатпута від 2013 р. «Широкомасштабні мозкові мережі в емоційній та соціальній нейронауці: на шляху до інтегративної функціональної архітектури мозку» [4] демонструють, що символічні образи здатні викликати комплексну нейронну активність, впливаючи на емоційну регуляцію та здатність до рефлексії, що загалом пояснює застосовність використання візуальних і текстових стимулів у психологічній практиці сприяє глибшому самопізнанню та більшій ефективності консультування.

Таким чином, метафоричні асоціативні карти та трансформаційні ігри ґрунтуються на глибоких психологічних механізмах, пов'язаних із символічним мисленням, асоціативною пам'яттю та когнітивною рефлексією.

В свою чергу, актуальність аналізу метафоричних асоціативних карт (МАК) і трансформаційних ігор окремо детермінована їхньою різною терапевтичною природою, хоча обидва інструменти базуються на проєктивних методиках і активно використовують символіку та асоціативне мислення.

Так, особливістю метафоричних асоціативних карт є їхня відкритість до індивідуального тлумачення. Кожна карта є нейтральним візуальним стимулом, що не містить жорстко заданого значення, а тому клієнт самостійно наповнює її змістом відповідно до власного досвіду та емоційного стану, що робить метод особливо ефективним у роботі з підсвідомими аспектами особистості, допомагаючи уникати раціонального аналізу та надавати внутрішнім процесам символічного вираження [2].



Метафоричні асоціативні карти (МАК), в той же час, можуть використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій терапії. В індивідуальній роботі вони допомагають клієнту розвивати рефлексію та знаходити рішення внутрішніх конфліктів, у груповому контексті, сприяючи створенню безпечного простору для обміну думками та досвідом. Широка гнучкість цього методу дозволяє інтегрувати його в різні терапевтичні напрямки, зокрема в когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, гештальт-підхід і коучинг [5].

На рис. 1 Наведено основні особливості та характеристики використання метафоричних асоціативних карт в трансформаційних іграх у роботі із надання психологічної допомоги клієнтам.



Рис. 1. Особливості та характеристики використання метафоричних асоціативних карт в трансформаційних іграх у роботі із надання психологічної допомоги клієнтам (на прикладі гри «Дитячий світ» як елемента функціонування в рамках платформи «Keys to Yourself» авторки В. Алексієнко)

У випадку із трансформаційними іграми, водночас, ігровий формат консультування сприяє зниженню рівня тривоги та психологічного опору шляхом створення процесу природності та невимушеності процесу самопізнання [6]. Таким чином, завдяки поєднанню символічних елементів, рольових сценаріїв і структурованих завдань, трансформаційні ігри дозволяють клієнту не лише аналізувати свій внутрішній світ, а й безпосередньо впливати на нього, змінюючи власні установки та поведінкові патерни.



Методика трансформаційних ігор є ефективною як у короткотривалій роботі (наприклад, для розв'язання конкретного запиту), так і в довготривалій терапії. Полем використання трансформаційних ігор для надання психологічної допомоги урізноманітнене — від підвищення впевненості у собі, постановки цілей, вирішенню питань з грошима, з бізнесом, з партнером до опрацювання травматичних дитячих переживань та пошуку рішень у кризових ситуаціях [6].

У якості прикладу пропонуємо оглянути трансформаційну гру «Час грошей» авторства В. Алексієнко та С. Алексієнко на рис. 2.



Рис. 2. Особливості використання методики трансформаційних ігор в процесі психологічного онлайн-консультування на прикладі трансформаційної гри «Час грошей» В. Алексієнко та С. Алексієнко.

Крім того, маємо відмітити факт доповнюваності та системності метафоричних асоціативних карт (МАК) та трансформаційних ігор в системі особливостей психологічного онлайн-консультування станом на сьогодні.

Як слушно зазначають у одному із найбільш актуальних досліджень станом на зараз американські вчені А. Лейтон, Г. Вейнберг, А. Ролнік [6]. На їхнє переконання, візуально-асоціативні інструменти є важливим доповненням до метафоричних асоціативних карт (МАК) і трансформаційних ігор, розширюючи їхні можливості у психологічному консультуванні.

Більш детальні підходи до аналізу складових візуально-асоціативних інструментів були запропоновані у 2003 р. вченим Дж. Залтманом у матеріалі «Як думають клієнти: Основні відомості про ринок» [7]. Згідно із його



позицією, візуальні образи активують несвідомі процеси, допомагаючи клієнту виразити переживання, що складно вербалізувати. Завдяки символічному вираженню емоцій та обходу раціонального опору метафоричні асоціативні карти та трансформаційні ігри дозволяють глибше працювати з внутрішніми конфліктами. У цьому контексті текстові карти, що містять питання, пояснення, цитати або афоризми, виступають додатковим стимулом для саморефлексії, допомагаючи клієнту усвідомлювати зв'язки між думками, емоціями та поведінкою, особлива ефективність яких проявляється в онлайн-форматі, де вони підтримують динаміку роботи між сесіями.

Як відмічають згадані раніше за текстом даної статті американські дослідники у галузі нейробіологічної психології Л. Барретт і Е. Сатпут [4], узагальнено використання візуально-асоціативних інструментів сприяє розвитку емоційного інтелекту, дозволяючи клієнту глибше розуміти свої переживання та формувати адаптивні стратегії саморегуляції, що у органічному поєднанні, включно із використанням при цьому метафоричних асоціативних карт (МАК) та трансформаційних ігор підсилює ефект психологічної роботи, роблячи процес самопізнання більш глибоким та усвідомленим.

Погоджуючись із даним твердженням, треба додати, що психологічний вплив на індивіда та змінність його поглядів, навіть у режимі онлайн, потребує саме ігрового формату впровадження задля зняття ментальних бар'єрів та блоків. Підтвердженням такої позиції може бути напрацювання Д. Руш та Е. Фелпза «Екзистенціальний трансформаційний ігровий дизайн: використання «психоматії» символічної дії» від 2020 р., що вони опублікували в журналі «Кордони в психології», де вони відзначають позитивізацію впливу на персоналію клієнта за допомогою «відпускної» терапії, а не терапії із чітко встановленими рамками (therapy in agenda) [8].

Висновки. По-перше, метафоричні асоціативні карти (МАК) і трансформаційні ігри є ефективними інструментами психологічного консультування, що ґрунтуються на проєктивних механізмах. Вони активують асоціативне мислення, сприяють доступу до несвідомих процесів і допомагають клієнту вербалізувати складні переживання.

По-друге, поєднання метафоричних асоціативних карт (МАК) та трансформаційних ігор з візуально-асоціативними техніками та текстовими картами, розширює можливості консультування, що сукупно дозволяє структурувати рефлексивний процес, підсилити усвідомлення клієнтом власних емоцій та прискорити інтеграцію отриманих інсайтів у поведінкові моделі.

По-третє, використання цих методів в онлайн-форматі забезпечує гнучкість та доступність психологічної допомоги. Інтерактивні інструменти зберігають ефективність терапії, підтримують залученість клієнта й сприяють



динаміці самопізнання навіть за дистанційної роботи. У цьому контексті авторська платформа «Keys to Yourself» В. Алексієнко демонструє, як цифрові технології можуть інтегрувати проєктивні методики, забезпечуючи якісний терапевтичний досвід у форматі онлайн-консультування, а функціональне призначення останньої спрямоване на підтримку глибини опрацювання матеріалу у розрізі перспективізації даного напрямку психологічної практики.

Література :

1. Jung, C. G. *Man and His Symbols*. New York, NY: Doubleday. 1964. 320 p.
2. Lakoff, G., & Johnson, M. *Metaphors We Live By*. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1980. 242 p.
3. McGonigal, J. *Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. New York, NY: Penguin Press. 2011. 416 p.
4. Barrett, L. F., & Satpute, A. B. Large-scale brain networks in affective and social neuroscience: Towards an integrative functional architecture of the brain. *Current Opinion in Neurobiology*. Vol. 23(3). 2013. P. 361–372.
5. Петяк, О. Метафоричні асоціативні карти в психологічному консультуванні клієнтів із сексуальними запитами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. № 2 (71). 2021. С. 8-13.
6. Leighton, A. et al. Introduction - *Advances in Online Therapy*. *Advances in Online Therapy: Emergence of a New Paradigm*. Ed. 1. Chapter 1. Routledge. 2022. 1-17 p.
7. Zaltman, G. *How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Market*. Boston, MA: Harvard Business School Press. 2003. 352 p.
8. Rusch, D., Phelps, A. Existential Transformational Game Design: Harnessing the «Psychomagic» of Symbolic Enactment. *Frontiers in Psychology*. Vol. 4 (11). 2020. P. 522-571.

References :

1. Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York, NY: Doubleday. 320 p. [in English]
2. Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago, IL: University of Chicago Press. 242 p. [in English]
3. McGonigal, J. (2011). *Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. New York, NY: Penguin Press. 416 p. [in English]
4. Barrett, L. F., & Satpute, A. B. (2013). Large-scale brain networks in affective and social neuroscience: Towards an integrative functional architecture of the brain. *Current Opinion in Neurobiology*, 23(3), 361–372. [in English]
5. Petiak, O. (2021). Metaforychni asotsiatyvni karty v psykholohichnomu konsul'tuvanni kliientiv iz seksual'nymy zapytamy [Metaphoric associative cards in psychological counseling of clients with sexual inquiries]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernads'koho. Seriiia: Psykholohiia*, 2(71), 8–13. [in Ukrainian]
6. Leighton, A. et al. (2022). Introduction – *Advances in Online Therapy*. *Advances in Online Therapy: Emergence of a New Paradigm*, Ed. 1, Chapter 1. Routledge. 1–17 p. [in English]
7. Zaltman, G. (2003). *How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Market*. Boston, MA: Harvard Business School Press. 352 p. [in English]
8. Rusch, D., & Phelps, A. (2020). Existential Transformational Game Design: Harnessing the “Psychomagic” of Symbolic Enactment. *Frontiers in Psychology*, 4(11), 522–571. [in English]